Jurnal Syntax Transformation Vol. 3, No. 6, Juni 2022
p-ISSN : 2721-3854 e-ISSN : 2721-2769 *Sosial Sains*

RANCANGAN IMPLEMENTASI PERMA+ DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK PENCEGAHAN *BULLYING* DAN PENINGKATAN WELLBEING SISWA

Raden Roy Miftahul Huda, Lidya Ardiyan
Widyaiswara PPPPTK Penjas, Indonesia, SMPN 3 Lubuk Pakam, Sumatera Utara, Indonesia
Email : r_roy@instruktur.belajar.id, lidya.ardiyan@gmail.com

INFO ARTIKEL
Diterima
3 Juni 2022
Direvisi
10 Juni 2022
Disetujui
23 Juni 2022

Kata Kunci:
PERMA+ model, Wellbeing, *Bullying* , *Guidance and Counseling*

ABSTRAK
Bullying menjadi salah satu dari tiga dosa besar Pendidikan yang harus ditanggulangi dan dicegah. Tujuan Pendidikan agar siswa mencapai kemandirian dan kebahagiaan hidup tentunya akan tercapai jika *Bullying* bisa dicegah. Kajian literatur digunakan karena keterbatasan peneliti melakukan penelitian langsung pada lingkungan nyata. PERMA+ menjadi salah satu pendekatan psikologi positif yang dapat dikembangkan dalam rancangan implementasi dalam layanan bimbingan dan konsleing di skeolah dalam mencegah *Bullying* dan meningkatkan kesejahteraan-wellbeing. PERMA+ *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment.*+kesehatan fisik dan Nutrisi, menjadi elemen-elemen yang dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling. Setiap elemen memberikan kontribusi tersendiri melalui tema dan materi yang disampaikan menjadi strategi implementasi yang dirancang dan dapat dikembangkan dan dicobakan lebih lanjut di sekolah-sekolah.

***Keywords*:**
PERMA+ models, Wellbeing, Bullying, Guidance and Counseling

ABSTRACT
Bullying is one of the three great sins of Education that must be addressed and prevented. Educational goals so that students achieve independence and happiness in life will certainly be achieved if bullying can be prevented. Literature review is used because of the limitations of researchers conducting direct research on the real environment. PERMA+ is one of the positive psychological approaches that can be developed in the design of implementation in guidance and consleing services in skeolah in preventing bullying and improving wellbeing-wellbeing. PERMA+ Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment.+physical health and Nutrition, are elements developed through guidance and counseling services. Each element contributes its own through the theme and material presented into an implementation strategy that is designed and can be further developed and tried in schools.

Pendahuluan

Tiga dosa besar pendidikan saat ini adalah perundungan, kekerasan seksual dan intoleransi Ketiganya berdampaik pada terhambatnya perwujudan lingkungan belajar yang baik, juga memberikan trauma yang bahkan dapat bertahan seumur hidup seorang anak (Romanti, 2021). Padahal lembaga Pendidikan seharusnya menjadi tempat yang harusnya memberikan rasa aman pada anak.

How to cite: Huda, Raden Roy Miftahul, Lidya Ardiyan (2022). Rancangan Implementasi Perma+ Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Dan Peningkatan Wellbeing Siswa, *Jurnal Syntax Transformation*, *3* (6). https://doi.org/10.46799/jst.v3i3.522
E-ISSN: 2721-2769
Published by: Ridwan Institute

Ki Hajar Dewantara. Pendidikan adalah tempat persemaian benih-benih kebudayaan dalam masyarakat (Rohman & Hairudin, 2018). Ki Hajar Dewantara memiliki keyakinan bahwa untuk menciptakan manusia Indonesia yang beradab maka pendidikan menjadi salah satu kunci utama untuk mencapainya. Pendidikan dapat menjadi ruang berlatih dan bertumbuhnya nilai-nilai kemanusiaan yang dapat diteruskan atau diwariskan. Ki Hajar Dewantara menjelaskan bahwa tujuan pendidikan yaitu: menuntun segala kodrat yang ada pada anak-anak, agar mereka dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya baik sebagai manusia maupun sebagai anggota masyarakat. Dan Bimbingan dan Konseling (BK) sebagai bagian integral dari sistem pendidikan memiliki tujuan yang mendukung tujuan pendidikan. Tujuan dari layanan bimbingan dan konseling pada akhirnya adalah untuk memandirikan siswa agar menjadi individu yang optimal dan bahagia, sehingga mencapai *wellbeing* (Purwaningrum, 2016).

Dalam konteks rumah dan keluarga, sekolah merupakan lingkungan di mana anak dan remaja menghabiskan hampir sebagian waktunya. Sekolah menjadi tempat/lingkungan yang menjadi sumber daya potensial yang signifikan untuk mendukung kesehatan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menikmati kehidupan di sekolah terbukti memiliki harga diri yang positif, tingkat pengambilan risiko yang lebih rendah, merasa dirinya memiliki perilaku dan tingkat kesehatan yang lebih baik (Aulia, 2015). Sementara siswa yang tidak suka sekolah merasakan hal yang sebaliknya (Aggleton et al., 2010).

Tidak setiap sekolah bisa mendorong wellbeing siswa. Sekolah sering menjadi salah satu stressor pada anak. (Aulia, 2015) memaparkan penelitian dimana siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merasa bahwa sekolah bukan tempat yang menyenangkan, disebabkan karena banyak tugas serta beban untuk dapat lulus ujian nasional (UN) yang harus mereka lewati. Hal ini menyebabkan mereka tidak lagi punya waktu untuk bermain dan bersenang-senang. Saat ditanya apakah mereka merasa bahagia pada skala 1-10, sebagian besar siswa menjawan pada skala 3, yang lebih mendekati tidak bahagia. Menurut Noble dan Toft (Aggleton et al., 2010) salah satu ciri siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik adalah keterlibatan siswa pada aktivitas yang ada di sekolah.

Menurut (Ryff, 1989) mendefinisikan psychological wellbeing sebagai sebuah kondisi di mana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidupnya lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Sementara *Wellbeing* menurut (Seligman, 2011) adalah sebuah konstruk yang menjadi inti dari psikologi positif, terdiri dari 5 (lima) elemen PERMA yaitu: P= Positive Emotion (emosi positif); E= Engagement (keterlibatan); R= Relationship (hubungan positif); M= Meaning (kebermaknaan); dan A= Accomplishment (pencapaian). Pendekatan Psikologi positif untuk wellbeing ini diterapkan dalam pendidikan melalui pendidikan positif, salah satunya dengan Implementasi PERMA+ dalam layanan bimbingan dan konseling.

Metode Penelitian

Kajian literatur digunakan karena keterbatasan peneliti melakukan penelitian langsung pada lingkungan nyata (Yusuf & Khasanah, 2019). Berawal dari ide dan gagasan untuk mengatasi permasalahan yang ada, kemudian peneliti mengumpulkan bahan literatur berupa jurnal dan buku, kemudian merancang sebuah stategi impleementasi yang dapat mengentaskan salah satu dosa besar

Pendidikan, yaitu bullying dan diharapkan selanjutnya dapat meningkatkan *wellbeing* yang dirasakan pada siswa. Rancangan implementasi ini selanjutnya diharapkan untuk divalidasi lebih lanjut dan diterapkan dalam satuan Pendidikan agar bisa terukur keberhasilan dari strategi implementasi PERMA+ ini dalam mencegah terjadinya bullying dan meningkatkan wellbeing siswa.

Hasil dan Pembahasan

A. Bullying/perundungan

Kata Bullying berasal dari kata bully, yang dalam kamus online Oxford (Ciupe, 2020) diartikan sebagai seseorang yang terbiasa berusaha untuk menyakiti atau mengintimidasi orang lain yang dianggap rentan', atau dengan kata lain dapat diartikan juga sebagai perilaku intimidasi. Bullying terdiri dari tindakan fisik, verbal dan perilaku psikologis seperti memukul, mengejek, menghina, dan memanipulasi hubungan sosial. Dari definisi tersebut jika disimpulkan, maka bullying dapat kita artikan sebagai perilaku intimidasi yang dilakukan berulang untuk melukai individu baik emosional maupun fisik. Bullying melibatkan ketidakseimbangan kekuatan di mana pelaku mendominasi dan korban menjadi pihak yang lemah, bahkan sampai memunculkan perilaku bunuh diri (Cornell & Cole, 2012).

Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2018, kasus bullying dan kekerasan fisik masih menjadi kasus yang mendominasi pada bidang Pendidikan (Lestari et al., 2021). Perilaku bullying juga tidak lepas dari masalah yang terjadi di sekolah yang mengancam wellbeing siswa, bahkan sampai memunculkan perilaku bunuh diri di kalangan siswa dikarenakan stress dan depresi. Bullying adalah perilaku agresif yang tidak diinginkan di antara anak-anak usia sekolah. Perbuatan ini melibatkan ketidakseimbangan kekuatan yang nyata atau yang dirasakan (oleh korban maupun pelaku). Perilaku bully berpotensi diulangi seiring berjalannya waktu dan berpotensi menimbulkan masalah jangka panjang baik untuk korban maupun pelaku. Perilaku ini dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja, namun memang paling sering terjadi pada anak-anak.

Peningkatan bullying merupakan masalah yang dapat mengganggu wellbeing siswa (Planty et al., 2005). Salah satu bentuk dari perilaku bullying adalah penindasan. Penindasan merupakan Tindakan negative oleh satu atau lebih siswa yang diekspos, berulang kali (Planty et al., 2005). Intimidasi dapat dicirikan oleh dua bentuk tindakan negatif yang berbeda yaitu perilaku intimidasi langsung dan tidak langsung. Penindasan langsung mengambil bentuk kontak fisik yang terbuka di mana korban secara terbuka diserang. Intimidasi tidak langsung dapat berbentuk isolasi sosial dan pengucilan yang disengaja dari kegiatan. Kedua bentuk intimidasi tersebut terjadi secara terpisah atau bersama-sama, dapat membahayakan kesejahteraan dan perkembangan siswa (Planty et al., 2005).

Bagaimana sekolah dapat membuat siswa menikmati dan mencapai wellbeing? Inilah yang menjadi salah satu bahasan ketika bicara tentang pendekatan psikologi positif di sekolah. Pendekatan psikologi positif bertujuan untuk mengubah perspektif tentang pendidikan yang berfokus pada masalah dan gangguan dalam belajar, menjadi lebih memperhatikan bakat dan potensi yang dimiliki oleh siswa (Aulia, 2015). Prinsip yang kemudian harus digunakan dalam pendidikan bukan lagi bicara tentang "memperbaiki (fix-it)" namun lebih memfokuskan diri untuk menggali potensi dan bakat individu dalam lingkungan

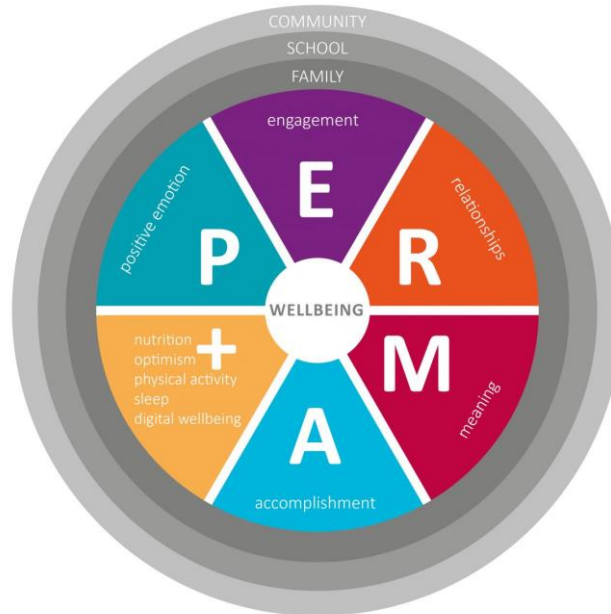
sekolah. Area psikologi positif ada di sini, yaitu bagaimana mengembangkan potensi-potensi yang ada pada diri individu agar ia dapat menjadi orang yang berhasil di masyarakat. Akhtar (Prabowo, 2016) menyatakan bahwa wellbeing dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup, kebahagiaan, mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Ciri-ciri pelaku perundungan yakni, seperti: merasa dirinya berkuasa dibandingkan orang lain, kondisi emosional yang labil seperti depresi, stress, dan kurangnya kasih sayang, dan ingin populer dikalangan teman-temannya, balas dendam, karena takut dirundung oleh orang lian, sehingga pelaku lain pun ikut merundung temannya yang lebih lemah. Sedangkan untuk korban perundungan biasanya memiliki ciri-ciri seperti, peranggapan atau pandangan yang berbeda dari sekelilingnya seeprti fisik yang berbeda tidak pada umumnya, lemah atau tidak berdaya sehingga tidak dapat membela diri, rata-rata memiliki sifat pemalu dan sifat introvert, rasa percaya diri yang renda, kurang popularitas sehingga memiliki teman yang sedikit atau tidak memiliki teman sama sekali (Rahmawati & Illa, 2020). Baik Pelaku maupun Korban Bullying melalui penjabaran ciri tersebut bisa terlihat dikarenakan tidak memiliki wellbeing yang baik juga. Penyebab siswa melakukan bullying yaitu ada dua faktor yang paling berpengaruh yaitu faktor keluarga karena perceraian orang tua menyebabkan siswa berperilaku kurang baik, dan faktor dari diri siswa yaitu tidak ada kemauan dan usaha untuk merubah diri agar tidak berperilaku negative (Afiyani et al., 2019).

B. Wellbeing, Definisi dan Elemen

Beddington menyatakan bahwa Wellbeing merupakan suatu kondisi saat individu bisa mengetahui dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, menjalin hubungan baik dengan orang lain, dan dengan aktif menyalurkan potensi yang dimiliki melalui kontribusinya dalam komunitas (Giovanni, 2017). Wellbeing dapat ditinjau dari 2 pendekatan yaitu Subjective Wellbeing sesuai dengan pendekatan *Hedonic* dan *Psychological Wellbeing atau Eudaemonic* (Seligman, 2011). Berdasarkan pendekatan Hedonic, seseorang dikatakan mengalami wellbeing apabila individu dapat memaksimalkan kenikmatan dan menghindari atau meminimalkan sakit, sehingga individu dapat menikmati hal-hal yang meskipun kecil yang hadir atau ada dalam kehidupannya (Seligman, 2011). Sebaliknya, apabila individu tidak dapat memaksimalkan kenikmatan dan tidak dapat menghindari atau meminimalkan rasa sakit maka individu akan merasa bahwa hidupnya hanyalah dipenuhi oleh permasalahan, konflik, dan kesedihan. Wellbeing ditinjau dari pendekatan kedua adalah pendekatan Psychological Wellbeing atau Eudaemonic. Pendekatan ini berfokus pada makna dan realisasi diri yang didefinisikan sebagai wellbeing dalam bentuk tingkatan fungsi penuh sebagai manusia. Individu dikatakan mengalami wellbeing apabila individu dapat menerima dirinya apa adanya secara positif, individu memiliki kepuasan hidup yang baik, menganggap bahwa sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dapat membuatnya menjadi lebih berkembang ke arah positif (Seligman, 2011).

(Seligman, 2011) menyatakan bahwa wellbeing berkembang awalnya kebahagiaan *(authentic happiness)*, yang memiliki 3 (tiga) elemen utama yaitu emosi positif, engagement (keterlibatan),

dan memiliki kebermaknaan dalam hidup. Lebih lanjut (Seligman, 2011) mengungkap bahwa emosi positif, keterlibatan, dan makna hidup tidak cukup menggambarkan apa yang orang hargai demi diri mereka sendiri.

Gambar 1. Elemen-elemen Wellbeing

(Seligman, 2011) menjabarkan elemen wellbeing yang terdiri dari 5 elemen yang disingkat PERMA *(Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment).* Elemen pertama adalah emosi positif, yang dapat dicapai dengan cara: mencapai kesenangan dalam hidup, emosi yang bersifat sementara, mengembangkan toleransi, dan dapat melakukan pembiasaan dengan cepat. Elemen kedua adalah Engagement (keterlibatan), yaitu dengan menggunakan potensi dalam kegiatan yang menantang dan bermanfaat serta dengan melibatkan diri dalam pekerjaan yang menarik. Inti dari elemen kedua ini adalah membangun karakter positif. Elemen ketiga adalah Relationship (hubungan), yaitu terdapat keterlibatan dan keterikatan sosial, serta terdapat rasa memiliki dan dimiliki. Elemen keempat adalah Meaning (kebermaknaan) dalam hidup, dapat menggunakan potensi dalam diri untuk mempersiapkan hal-hal yang akan datang dalam kehidupannya. Elemen kelima adalah Accomplishment (pencapaian) atau prestasi, yaitu perasaan berprestasi melalui pencapaian tujuan pribadi dan professional. Seiring dengan waktu dan penelitian yang dilakukan, elemen PERMA berkembang menjadi PERMA+, elemen tambahannya adalah kesehatan fisik dan Nutrisi (Burger, 2014).

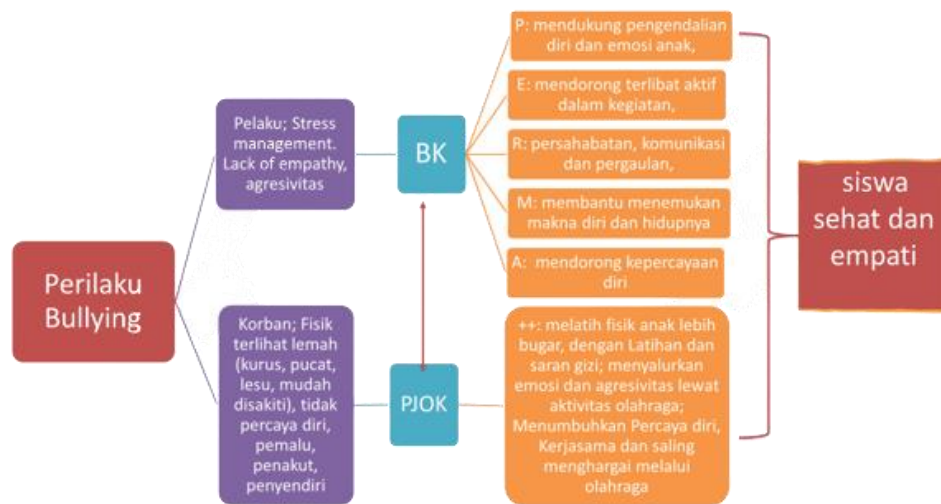
(Pascha, 2020) menjelaskan masing-masing elemen dalam wellbeing. Positive Emotion-Emosi Positif; merasa baik, emosi positif, optimis, kesenangan dan kepuasan. Elemen ini, memiliki hubungan yang sangat jelas dengan kebahagiaan. Fokus dari emosi positif lebih dari sekedar tersenyum, tapi merupakan kemampuan untuk tetap

optimis dan memandang masa lalu, masa kini dan masa depan dengan pandangan yang konstruktif. Engagement-Keterlibatan; Menuntaskan tugas atau pekerjaan, melakukan hobi yang menarik dan menyenangkan, "aliran-flow". Kita semua membutuhkan sesuatu dalam hidup kita yang menyerap kita ke dalam momen yang berlangsung, menciptakan "aliran-flow" yang mengasyikkan pada tugas atau aktivitas. Tipe aliran dari keterlibatan ini memperluas kecerdasan, keterampilan dan kemampuan emosional kita. Relationships-Hubungan; hubungan sosial, cinta, kedekatan, interaksi emosional dan fisik. Hubungan dan koneksi sosial merupakan hal penting dalam kehidupan yang penuh makna. Meaning-Kebermaknaan; memiliki tujuan, menemukan makna hidup. Accomplishment-Pencapaian atau Prestasi; ambisi, tujuan realistis, prestasi, dan kehangatan pada diri sendiri. Memiliki pencapaian dalam hidup merupakan hal penting untuk mendorong diri kita tumbuh dan berkembang dengan baik. +Physical Health and nutrition; +kesehatan fisik dan nutrisi; olahraga, kegiatan fisik dan pola makan yang sehat. Kesehatan fisik akan mendukung individu untuk memiliki psychological wellbeing yang baik. Riset menunjukkan bahwa ada hubungan antara wellbeing dan kesehatan fisik. Sementara nutrisi adalah asupan makanan sehat sesuai kebutuhan tubuh dan menjaga kesehatan.

Individu yang memiliki Wellbeing yang tinggi menjaga Kesehatan mental dan Fisik agar mampu mengatasi tantangan, mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. Wellbeing merupakan kombinasi dari enam elemen penting yang setara dan saling melengkapi keadaan "wellbeing" seseorang, semakin elemen-elemen ini dikembangkan akan semakin "bahagia" pula.

Rancangan implementasi perma+ dalam layanan bimbingan dan konseling. Dalam Pandangan tradisional tentang anak dalam konteks sekolah lebih cenderung berfokus pada masalah dan gangguan, hal ini menyebabkan gagalnya identifikasi dan memaksimalkan potensi yang dimiliki anak. Berlawanan dengan hal tersebut pendekatan psikologi positif mencoba untuk mengubah pandangan tersebut dan lebih fokus pada karakteristik unik dari setiap siswa dan usaha untuk memaksimalkan potensi yang dimilikinya (Aulia, 2015). Penekanan dari psikologi positif adalah pada kekuatan individu dan kolektif, yang lebih menekankan pada pengalaman positif dari pada masalah/ gangguan dan lebih mengarahkan pada membangun kompetensi.

Situasi sekolah yang sehat membantu terbentuknya perilaku positif siswa yang berkaitan dengan sekolah. Sekolah yang sehat dapat menimbulkan perasaan senang dan membentuk sikap serta *belief* (keyakinan) yang positif, sehingga secara tidak langsung mempengaruhi siswa secara maksimal ketika dirinya berinteraksi dengan sekolah. Hal tersebut akhirnya mempengaruhi perilaku-perilaku siswa yang berkaitan dengan sekolah (Ratna, 2016). Dengan rancangan implementasi perma+ dalam layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Berfokus pada kekuatan dan potensi yang ada dalam diri setiap orang dan memaksimalkannya untuk mencapai wellbeing. Layanan bimbingan dan konseling harus memfasilitasi siswa dalam membangun elemen wellbeing dalam dirinya. Layanan bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok misalnya, setidaknya harus bisa membantu siswa membangun elemen wellbeing tersebut dengan cara

memberikan informasi, pemahaman, dan keterampilan analisis yang dibutuhkan sehingga siswa dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya atau terampil memilih cara-cara menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Begitu juga layanan konseling kelompok dan konseling individu harus dapat responsif membantu siswa mengentaskan masalah.

Gambar 2 penerapan PERMA+ pada kasus Bullying

Salah satu masalah yang umum terjadi di sekolah akhir-akhir adalah masalah Bullying. Perilaku Bullying dapat terjadi pada siapa saja dan kapan saja, hingga Menteri Pendidikan menyatakannya sebagai salah satu dosa besar Pendidikan. Penerapan pendidikan positif di lingkungan sekolah melalui layanan BK diharapkan bisa mencegah bullying. Penerapan PERMA+ melalui 6 (enam) elemen wellbeing pada siswa melalui layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Salah satu strategi implementasinya kami tawarkan sebagai berikut :

Tabel 2.
Alternatif Topik Layanan BK dalam upaya mengatasi Masalah Bullying dengan Membangun 6 (enam) Elemen Wellbeing di Sekolah

	Elemen	Topik Layanan	Penjabaran materi
P	*Positive Emotion*	Kekuatan diri dan *Bully, Self respect, Unconditional Love*	Dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Tujuannya adalah meningkatkan kekuatan diri dan emosi dengan meningkatkan ketahanan diri tehadap *bullying*.
E	*Engagement*	Strategi penanganan stress (*coping*	Dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan

		strategies), Penyaluran Hobi, Bakat dan Minat	kelompok maupun konseling kelompok. Tujuannya: memperkuat "keterlibatan positif" dengan menggunakan strategi penanganan stress proaktif.
R	*Relationship*	Membangun empati dan kepedulian, Student "Voice"	Dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok maupun konseling kelompok, konseling individu. Tujuannya: membangun hubungan dan optimisme dengan menunjukkan empati kepada orang lain.
M	*Meaning*	Hidup beretika, Makna dan Tujuan Hidup	Dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Tujuan: untuk membangun kebermaknaan dengan memahami bagaimana menjalani hidup beretika.
A	*Accomplishment*	Berfikir dan menyelesaikan masalah, Motivasi, Prestasi, cita-cita	Dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok maupun konseling kelompok, konseling individu. Tujuan: mengembangkan keterampilan dan prestasi dengan mencoba pendekatan berfikir yang baru.
+	*Pshysical Health*	Relaksasi; *Mindfullness Breathing*; olahraga Tim	Dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Tujuan: untuk mengembangkan kesehatan fisik dengan secara teratur mempraktekkan teknik pernafasan menenangkan diri dengan relaksasi , melatih Kerjasama dan kepedulian melalui olahraga kelompok/Tim
+	*Nutrition*	*"mood booster food",* mengelola diet seimbang dan sehat	Dapat diberikan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Tujuan layanan: untuk mengenali dan memilah makanan-makanan dengan tekstur dan aroma tertentu yang dapat meningkatkan *mood* dan menjaga Kesehatan tentunya tetap dengan gizi dan nutrisi yang cukup dimasa tumbuh kembang.

Masing-masing elemen PERMA+ saling terkait dan melengkapi dalam

implementasinya. Contoh materi yang ditawarkan dalam rancangan implementasi ini sinergitas tersebut dapat dilihat melalui keterkaitan antara penguasaan satu materi yang mewakili salah satu elemen dengan penguasaan materi lain yang mewakili elemen lainnya. Keseluruhan rangkaian materi tersebut dapat dikuasai ketika siswa mengikuti layanan BK dengan melalui proses-proses: belajar (learning) yaitu menguasai informasi terkait pada fokus masalah, kemudian melakukan aktivitas sebagaimana yang sudah dipelajari sebelumnya (doing) di mana hal ini akan berlanjut menjadi suatu kebiasaan (growing) dan kemudian mengembangkannya untuk diterapkan pada masalah yang lain (developing) (sumber/referensi). Proses sinergitas antar topik/ materi layanan BK tersebut penulis gambarkan sebagai berikut :

BELAJAR - LEARNING
- definisi *bully* ciri pelaku dan korban *bully*
- ciri stress
- empati
- etika
- langkah penyelesaian masalah
- teknik pernafasan
- menu sehat

MELAKUKAN - *DOING*
- identifikasi ciri pelaku dan korban *bully,*
- membuat diri dan orang disekitarnya bahagia dengan melakukan penanganan stress yan tepat
- penerapan empati pada orang disekitar
- penerapan etiket sesuai situasi dan kondisi
- melakukan langkah penyelesaian masalah
- melakukan teknik pernafasan
- memilih menu sehat sesuai kebutuhan diri

PEMBIASAAN - *GROWING*
- melakukan setiap langkah pada tahap melakukan/*doing* dengan berulang menjadi kebiasaan

PENGEMBANGAN - *DEVELOPING*
- setelah menjadi kebiasaan, penguasaan keseluruhan materi tersebut dapat dikembangkan untuk diterapkan pada masalah lain

Gambar 3. Proses Sinergitas Antar Topik/Materi Layanan BK

Pada masalah bullying ini proses belajar dalam arti menguasai informasi terkait masalah bully diperoleh melalui pemahaman tentang bully, mengenali ciri-ciri stres, pemahaman akan empati, pemahaman akan etika, dan pemahaman akan langkah-langkah penyelesaian masalah, dan mengetahui langkah-langkah teknik pernafasan untuk relaksasi dan pemilihan menu sehat. Kemudian pada tahapan selanjutnya adalah: praktik menganalisis ciri-ciri pelaku bully dan korban bully, menganalisis bagaimana caranya agar dapat membuat orang terdekat kita seperti sahabat ataupun saudara untuk melewati hari dengan bahagia, menganalisis situasi dan kondisi orang di sekitar dengan memberikan empati yang tepat, menelaah etika dan etiket yang berbeda di masing-masing lingkungan maupun situasi yang ada sekaligus mencoba menerapkannya, melakukan analisis masalah guna penyelesaiannya, dan mempraktekkan teknik pernafasan relaksasi yang sesuai dengan diri, serta memilih makanan yang tepat sesuai kebutuhan tubuhnya. Setiap hal yang dilakukan pada tahap pelaksanaan (doing) di atas harus diusahakan dilakukan terus menerus sehingga menjadi kebiasaan, yang selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan dan bisa diterapkan terhadap penanganan masalah lain yang dihadapinya.

Sinergitas antar topik/materi dari masing-masing elemen juga dapat ditelaah. Materi pada elemen positive emotion tentang kekuatan diri dan bully, jika dikuasai maka siswa akan mempunyai kepercayaan diri yang baik dan bisa menghindari diri dari perilaku bully, yang notabene pelaku bully biasanya hanya akan membully orang-orang yang terlihat lemah dan tidak percaya diri. Kemudian materi pada elemen engagement tentang penanganan stress, jika dikuasai maka siswa diharapkan bisa mengelola stres nya dengan baik dan terhindar dari tekanan lingkungan termasuk perilaku bully, dan tidak melampiaskan stresnya dalam bentuk perilaku bully pada orang yang dianggapnya lemah dan tentunya menumbuhkan empati terhadap orang lain. Materi pada Relationship tentang membangun empati dan kepedulian terhadap sesama, mendorong siswa mempunyai hubungan sosial yang sehat dengan lingkungannya.

Materi pada rancangan implementasi PERMA+, elemen Meaning (kebermaknaan) dengan topik hidup beretika, memiliki harapan agar siswa dapat membentuk dan mempraktikkan perilaku beretika dalam kehidupannya sehari-hari, kemudian akan tumbuh kesadaran dan empati bahwa orang yang beretika baik tidak akan melakukan bully pada orang lain, serta menyadari bahwa akan ada sanksi dan norma jika melakukan perbuatan tersebut. Pada materi elemen Accomplishment, keberhasilan menyelesaikan masalah membuatnya lebih percaya diri, dan memiliki andil mendukung penguasaan materi pada elemen lainnya. Selanjutnya pada elemen + physical health dan nutrition, dengan topik tentang teknik relaksasi untuk mengelola stres dan pemilihan asupan makanan yang dapat meningkatkan mood, pada akhirnya akhirnya akan mengajak siswa dapat mempraktikkan teknik relaksasi dan pemilihan asupan makanan yang tepat sesuai kebutuhan dirinya, sehingga dirinya akan lebih sehat, emosi/mood lebih terjaga dan terkelola dengan baik dan akan terlihat lebih bahagia, sehingga akan terhindar dari bully, karena mengingat salah satu penyebab orang menjadi pelaku bully atau korban bully adalah karena ketidakbahagiaan.

Kesimpulan

Wellbeing bukan ide satu dimensi, tapi konstruk yang terdiri dari berbagai elemen yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental, juga menjadi determinasi sosial bagi kesehatan. Rancangan implementasi PERMA+ dapat membangun wellbeing secara individu maupun social dalam lingkungan sekolah dan komunitas. Dengan rancangan implementasi PERMA+ guru BK membantu siswa membangun elemen-elemen wellbeing mulai dari dirinya sendiri, melalui penetapan topik-topik layanan bimbingan dan konseling sebagai suatu sinergitas dapat mengatasi masalah bullying di sekolah.

Saran lanjutan adalah untuk menerapkan rancangan implementasi ini di sekolah, untuk melihat apakah strategi implementasi ini bisa berhasil. PERMA+ dengan elemen2 wellbeing yang

dibangun melalui penetapan topik-topik layanan BK dalam kajian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu strategi dalam layanan BK**.**

BIBLIOGRAFI

Afiyani, I. A., Wiarsih, C., & Bramasta, D. (2019). Identifikasi Ciri-ciri Perilaku Bullying dan Solusi Untuk Mengatasinya di Sekolah. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *5*(3), 21–25.Google Scholar

Aggleton, P., Dennison, C., & Warwick, I. (2010). *Promoting health and well-being through schools*. Routledge New York. Google Scholar

Aulia, F. (2015). Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah. Seminar Psikologi & Kemanusiaan, 121. Google Scholar

Burger, S. (2014). South Australian Health and Medical Research Institute (Sahmri). Google Scholar

Ciupe, A. (2020). Oxford University Press, Oxford Advanced Learner's Dictionary 10th edition (Android App). *Lingua. Language and Culture*, *19*(1), 139–142. Google Scholar

Cornell, D., & Cole, J. C. M. (2012). Assessment of bullying. *Handbook of* School Violence and School Safety, 298–312. Google Scholar

Giovanni, J. (2017). Hubungan antara strength-based parenting dengan wellbeing pada remaja di SMA X Surabaya. Skripsi. Google Scholar

Lestari, F., Anwar, K., & Muhammad, H. (2021). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kualitas Membaca Alquran Di Sma Negeri 1 Kota Jambi. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Google Scholar

Pascha, M. (2020). The PERMA model: Your scientific theory of happiness. PositivePsychology. Com, Https://Positivepsychology. Com/Perma-Model/(Consultado: 13 de Enero, 2020). Google Scholar

Planty, M., DeVoe, J. F., Owings, J. A., & Chandler, K. (2005). An Examination of the Conditions of School Facilities Attended by 10th-Grade Students in 2002. ED TAB. NCES 2006-302. *National Center for* Education Statistics. Google Scholar

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *4*(2), 246–260. Google Scholar

Purwaningrum, R. (2016). Urgensi Psychological Well-Being Bagi Konselor Sekolah. Prosiding Seminar ASEAN Psikologi Dan Kemanusiaan Kedua. Google Scholar

Rahmawati, I. S., & Illa, A. (2020). Pencegahan Bullying Dalam Pendidikan Karakter Melalui Peran Guru di Sekolah. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, 2, 633–640. Google Scholar

Ratna, C. T. (2016). Strategi School Well-Being di Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai Alat Evaluasi Sekolah. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity© Psychology Forum UMM*, 19–20. Google Scholar

Rohman, M., & Hairudin, H. (2018). Konsep tujuan pendidikan islam perspektif nilai-nilai sosial-kultural. *Al-Tadzkiyyah:* Jurnal Pendidikan Islam, 9(1), 21–35. Google Scholar

Romanti. (2021). *Pokja Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Hadir Untuk Atasi 3 Dosa Besar Pendidikan*. https://itjen.kemdikbud.go.id/webnew/2021/12/21/pokja-pencegahan-dan-penanganan-kekerasan-hadir-untuk-atasi-3-dosa-besar-pendidikan/ Google Scholar

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069. Google Scholar

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: a visionary new a understanding of happiness and well-beingr. *Policy*, *27*(3), 60–61. Google Scholar

Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian Literatur Dan Teori Sosial Dalam Penelitian. Metode Penelitian Ekonomi Syariah, 80. Google Scholar